



Chiaboller med hampefrø

FOODMAP

20 stk

Ingredienser

15 g gær, frisk
5 dl vand
15 g salt
25 g chiafrø
40 g hampefrø
125 g femkornsblanding, havregryn
450 g hvedemel

Tip!

Chia og hampefrø kan erstattes med andre frø f.eks. hørfrø, birkes, solsikke- og græskarkerner.

Fremgangsmåde

1. Gæren røres ud i lunt vand, 30-35 gr/ lillefingervarmt
2. Rør frø og gryn i og lad dejen stå i 15 min
3. Tilsæt hvedemel lidt af gangen medens der røres godt, indtil dejen er blød og smidig
4. Dejen skal herefter hvile tildækket i køleskabet i ca 12 timer (natten over)
5. Deles i 12-20 stk og formes til boller
6. Efterhæver på bagepladen i 30 min
7. Ovnen tændes på 250 grader
8. Bolle bages i 5 min
9. Stil derefter ovnen på 230 grader og bag yderligere 10-15 min
10. Afkøles på rist, men serveres lune og friskbagte

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (59 g)
Energi	214 kcal/ 899KJ	125 kcal/ 525KJ
Fedt	5,5 g	3 g
Kulhydrat	32,5 g	19 g
Protein	7 g	4 g